

Conseils techniques

Les techniques de tir en handball sont nombreuses et certaines fort spectaculaires. Ce moyen didactique décrit le déroulement de trois tirs élémentaires.

Tir de base avec élan de trois pas

- Suite de pas pour un droitier: gauche-droite-gauche, avec un rythme long-court-long
- Pendant l'élan, effectuer une rotation du haut du corps, amener l'épaule de tir et le ballon vers l'arrière
- Coude à hauteur d'oreille, position de main derrière le ballon
- Tirer au but en appui sur la jambe effectuant le troisième pas (voir ill.)



Tir en suspension

- Pas d'appui et appel sur la jambe gauche pour les droitiers
- Lever la jambe libre
- En l'air, rotation du haut du corps, amener l'épaule et le bras de tir vers l'arrière
- Tirer avec un mouvement rapide du haut du corps vers l'avant (voir ill.)



Tir de base en appui sur la «mauvaise» jambe

- Succession de pas pour un droitier: gauche-droite, avec un rythme long-court
- Pendant le deuxième pas, tourner le haut du corps et amener l'épaule de tir et le ballon vers l'arrière
- Appui sur la jambe droite (voir ill.)



Source: Mattes, D. (2002). Handball à l'école. Berne: FSH Fédération suisse de handball, p. 29, 37 et 53,